

Biotin: Das Vitamin stärkt Haare und Nägel. Entweder als Kapseln schlucken, oder Sojabohnen, Nüsse und Eigelb essen

CARE

Warm muss sein
IM „KRANZBACH“
BEI GARMISCH-
PARTENKIRCHEN
BLEIBT DER AUS-
SENPOOL AUCH BEI
MINUS ZEHN GRAD
LUFTTEMPERATUR
KUSCHELIG WARM



WELLNESS

DANN TU ICH MIR EBEN MAL WOHL

Was ist das eigentlich – Wellness? Wir haben einen Autor losgeschickt, der die Frage auch im Jahr 2011 nicht auf Anhieb beantworten konnte

TEXT: *Till Dahl*

M

MEINE LETZTE GESICHTSBEHANDLUNG liegt etwa 20 Jahre zurück. Markus aus der Siebten hat sie mir verpasst. Er setzte einen linken Haken an mein Fünftklässlerkinn und lachte, als ich auf dem Boden aufschlug. Das hatte mit Wellness schon mal nichts zu tun, entspricht aber exakt meinem Kenntnisstand zum Thema, als ich den Spa-Bereich des Hotels „Das Kranzbach“ bei Garmisch-Partenkirchen betrete – in Erwartung einer Basis-Gesichtsbehandlung. Von den Wänden plätschert Wasser, und aus versteckten Lautsprechern Richard-Clayderman-Gedächtnismusik. Das muss wohl so sein in Spa-Bereichen. Doch der Blick aus dem Fenster macht den Sound wieder wett. Egal, in welche Richtung man blickt: nichts als Bäume und Wiesen und Bergmassive und keine Lichter und keine Straßen und keine Gebäude. Halt, doch, da oben auf der Zugspitze, da sieht man schemenhaft die Bergstation. Das war's aber auch.

„Hier ist es sogar wunderschön“, erwidert die Kosmetikerin auf meine Smalltalk-Äußerung „Schön hier“ – „aber versuchen Sie mal, im tiefsten Winter diesen Arbeitsplatz hier zu erreichen.“

Ich lege mich auf die Behandlungsbank und träume vom Eingeschnitwerden, vom Zusammenrücken – und davon, Möbelstück für Möbelstück langsam im Kamin zu verschüren. Dabei schneit es gar nicht.

Die Kosmetikerin erklärt mir in weisen Worten jeden Schritt, den sie unternimmt, um aus meiner gestressten Zivilisationsfresse wieder ein Gesicht zu machen.

„Aha, und dieses Ayurveda, wo wächst das?“, frage ich.

„Aloe vera.“

„Tschuldigung.“

„Die Aloe vera, die wir benutzen, wächst in Mischkulturen am Rand des Dschungels auf der Halbinsel Yucatan. Diese Art der Züchtung hat nichts zu tun mit der Aloe vera, die die Amerikaner in riesigen Plantagen im Landesinneren anbauen. Ein Verbrechen ist das, wenn Sie mich fragen.“ Amerikakritisch, meine Kosmetikerin. „Aloe vera hilft auch wunderbar gegen Verbrennungen. Des-



Sieht gut aus OB STEINE, SALZ UND HONIG ODER PFLANZEN WIE ALOE VERA, HAUPTSACHE: SCHEE MACHT'S UND WOHLTUT'S



halb haben die Amerikaner diese Pflanzen massenhaft nach Hiroshima gebracht.“

Erst bomben, dann salben, denke ich, doch unter den weichen Händen, die meine Haut kneten, verliert sich der Gedanke gleich. Im Hintergrund klimpert das Piano leise weiter. Die Kosmetikerin mischt und tupft und erzählt vom Urbasilikum aus dem Himalaja und von verpönten Mineralölen. Es plätschert und rauscht. Tiegel werden geöffnet und wieder geschlossen, Tücher benetzt und auf mein Gesicht gelegt. Ich höre ein Messer durch dicke Pflanzenhaut gleiten. Dann legt die Zauberin beide Hälften eines Aloe-vera-Blatts auf mein Gesicht. Ich kann es nicht fassen, wie

viel Gel in den Blättern steckt. Doch dann mache ich einen Fehler. „Ist das eigentlich ein Kaktus?“, frage ich. Weil meine Augen von Kompressen verdeckt sind, sehe ich die Gesichtszüge der Aloe-vera-Fachfrau nicht entgleiten. „Nein, ein Liliengewächs.“



NACH DER BEHANDLUNG schlendere ich die langen Gänge entlang, vorbei an Doppelliegen, auf denen sich Beine verschränken, dicke behaarte männliche und frisch gewachste weibliche. iPads liegen ungenutzt in ihren Hüllen. Hier und da schnarcht wer. Nachmittagssalat wird gemampft. An Orten wie diesem wird die Leistungselite gewartet und geputzt – und wieder einsatzbereit gemacht. Würde der Kapitalismus kollabieren ohne Wellness? Ist das ihr Sinn und Zweck?

Als ich mein Zimmer aufschließe, steht meine Freundin – offenbar in Erwartung eines komplett runderneuernten Lebensgefährten – mitten im Raum: „Wie war's?“

„Schön war's. Ja. Schön.“

„Und wie siehst du aus?“

„Äh, weiß nicht.“

Sie nimmt mein Gesicht und dreht meinen Kopf hin und her. „Wie kannst du nach einer Gesichtsbehandlung nicht in den Spiegel gucken? Darum geht's doch!“

Aha. Ein weiterer Hinweis, worum es geht bei Wellness: bisschen schöner werden. War mir bisher relativ egal. Zu den angeblich etwa

50 bis 70 Milliarden Euro, den der Wellnessmarkt in Deutschland nach abenteuerlichen Studien in etwa umsetzt pro Jahr, trage ich circa 3,50 Euro pro Monat bei – falls Haarwasmittel als Wellness zählt.

Doch je mehr ich arbeitete, umso mehr sehnte ich mich nach Reparatur. Und jünger wurde ich ja auch nicht im Lauf der Zeit. Der Rücken zwickte, die Haut spannte, und die Freundin wollte in ein schönes Hotel.

3:0 für Wellness.

Wir gehen runter zum Solebecken und legen uns rein, weil das alle tun. Wird ein Platz frei, sticht sofort jemand in die Lücke und stellt den Blubber an. Draußen sind es nur knapp über null, doch die Außenpools werden konstant auf Temperaturen von mehr als 30 Grad gehalten. Die Sole macht mich matt und müde. Ich träume vom Federbett auf dem Zimmer und habe Angst zu ertrinken.

Beim Abendessen studieren wir die meterdicke Weinkarte. Nach einer Flasche Grünem Veltliner und fünf Gängen schlendern wir in die Bar und lassen uns auf dem riesigen Loungesofa vorm Kamin nieder. Noch bevor wir bestellen, merken wir: Da geht nichts mehr. Das gehört wohl auch zu diesem Wellness-Dings: in kürzester Zeit dazu gebracht zu werden, dass nichts mehr geht. Dass man loslässt. „Das Kranzbach“ erledigt auch diesen Job mit Bravour.

Um ein Uhr nachts wache ich auf und erinnere mich an ein spezielles Angebot des Hotels. Leise trete ich vor die Tür. Alles ist still. Die Bar hat seit einer Stunde zu. Ich mache mich auf die Socken und schlendere durch das schweigende Hotel. Leider muss man mich an der Rezeption enttäuschen. Der Schlafberater stehe nur bis 23 Uhr zur Verfügung. Das sagt alles.

Am nächsten Morgen steht eine Sportmassage an. Mein Therapeut sieht aus wie Goliath. Nein. Tut er nicht. Aber er packt zu wie ein Riese. „Ich hatte schon Hexenschüsse und Bandscheibenvorfälle“, warne ich ihn. Er nickt. „Soll ich ein Beißholz bringen?“

„Äh...“

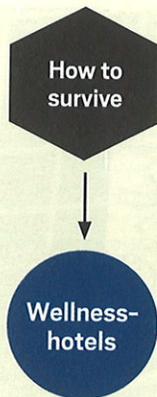
„Nur Spaß, entspann dich.“

Es wird die beste Massage meines Lebens. Der Mann weiß, was er tut. Ich stehe auf und bin befreit vom Schmerz. „Das gibt's nicht.“

„Doch“, sagt er.

Meine Freundin wartet vor der Tür des schlossartigen Hauptgebäudes. „Lass uns los“, sage ich. Ich freue mich plötzlich auf den nächsten Tag im Büro, darauf, mal wieder Sport zu treiben, auf regelmäßige Massagen für meinen vermaledeiten Rücken, sogar darauf, Nachmittagssalat zu mampfen. Was ist das wohl? Wie nennt man diesen Zustand? Wir nennen es: Wellness. ●

Alle Infos unter daskranzbach.de



>So still, angenehm und zenmäßig die meisten Wellnesshotels sich auch geben: Selbst in deren auf Wohlbefinden ausgerichteten Umgebung lauern hinter jeder nach Feng-Shui-Regeln gebauten Ecke zivilisatorische Fallen – aber auch Chancen. Nutzen Sie also die Tage ungefilterter Brachialerholung aus. Und zwar gnadenlos

1>

BLEIBEN SIE LANG

Zwei- und siebentägige Aufenthalte dominieren die Buchungslisten von Spa-Hotels. Fragen Sie also, wann am wenigsten los ist. Buchen Sie gerade dann – und weiten Sie Ihren Aufenthalt ins Unendliche aus. Denn ein gutes Hotel ist wie ein eigener Kosmos. Die Angestellten sprechen eine eigene Sprache, ihr Leben folgt Gesetzen, die nur der Dauergast verstehen kann – und dafür wird er begeistert hofiert.

2>

ODER BLEIBEN SIE KURZ

Die Giardino Suite im „Schloss Elmau“ kostet für zwei Wochen 10 344,40 Euro – pro Gast. Dafür hat das Zimmer aber auch einen Föhn. So viel haben Sie nicht? Egal: Verbringt man nicht sechs Tage am Stück in Elmau, sondern an sechs Wochenenden eine Nacht, vermerkt der Hotelrechner, dass Sie hier sechsmal pro Jahr residieren – Sie werden empfangen wie ein Generaldirektor.

3>

FLIRTEN SIE – BEWUSST

Das Rheingold-Institut fand heraus, dass Wellness von vielen Frauen emotional mit Sex gleichgesetzt wird. Nirgendwo sonst scheint das andere Geschlecht empfänglicher als im Frottee-Bereich. Der „Lanserhof“ bei Innsbruck hat sogar Quandt-Erbin Susanne Klatten um den Verstand gebracht. Hier traf die Dynastin ihren Gigolo. Aber Vorsicht: Wenn sich die Sauna-Schönheit beim Diet-Dinner als drohenhafte Pfälzerin entpuppt, die mit Ihnen „bewusst duschen“ möchte, fällt die Flucht schwer – viele Wellnesshotels liegen im Niemandsland. Und zwischen Dünen und Hochplateaus hört Sie notfalls keiner schreien.

4>

DEFINIEREN SIE NICHT

Unter Wellness versteht jeder etwas anderes. Wenn Ihr Kollege erzählt, er war im „Amangiri“ der „Aman“-Kette in Utah, kann er meinen: a) in dem Laden hat man endlich seine Ruhe, b) die

Luft war rein, oder c) er hat Susanne Klatten getroffen. „Aman“-Hotels verfügen über die besten Spas. Etwa das „Amangiri“ bei Yogyakarta: Es liegt gegenüber der größten buddhistischen Tempelanlage der Welt – und ist selbst eine.

5>

ENTSPANNEN SIE SICH

Lassen Sie das Straußenleder-etu für Ihr Vertu daheim. Luxus ist objektiv – er besteht in Ruhe, einem leeren Kopf und dem Lösen des großen Rätsels: Wie erahnen alle Hotelgäste immer die Ausbuchung im Thermalbecken, wo gleich die Blubbermaschine anspringt?

6>

GENIESSEN SIE STILL

Was den einen fasziniert, entsetzt den nächsten. Behalten Sie also in der Kantine Ihre neue Begeisterung für die Lehren des Entschlackungspapsts Franz Xaver Mayr besser für sich. Niemand redet beim Essen gern über seine Gedärme. –Ingo Mocek



DREI DER BESTEN SPAS



>Amangiri (Utah, USA) DER „FRIEDVOLLE BERG“. SO DIE ÜBERSETZUNG, BEFINDET SICH IM WESTEN DER USA. HIER ENTSPANNT MAN IN BIZZARRER WESTERNUMGEBUNG. AMANRESORTS.COM



>Lanserhof (Österreich) SPA-CHEFÄRZTIN MONIKA BARONIN VON HAHN SAGT, DER „LANSERHOF“ HELFE GÄSTEN, „MEHR SEXUELLES WOHLBEFINDEN“ ZU ENTWICKELN. YEP. LANSERHOF.AT



>Schloss Elmau (Garmisch) NACH EINEM GROSSBRAND ERÖFFNETE DER TEMPEL IM JAHR 2007 NEU UND LOCKT NICHT NUR MIT SPA-, SONDERN AUCH MIT KULTURELLEN ANGEBOTEN. SCHLOSS-ELMAU.DE